１１月　給食だより

光徳保育園

☆　五感で楽しむ食事

○五感

人には視覚・味覚・触覚・聴覚・嗅覚という感覚器官があり、この感覚機能の総称を五感と言います。身体の健常・安全を保つために、「目・舌・皮膚・耳・鼻」から情報を受け取っています。

子どもはこの「五感」を統合して「心地よい（安心・安全）」と覚えていくため、食事においても「五感」を意識することが大切です。

○五感を育む体験

視覚

食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目で食欲が増すこともあります。「何が入っているのかな？」と料理に興味を持たせる、調理前の野菜を見せて、触らせてあげるのも良いですね。

味覚

本能的に「甘み」を好み、「苦味・酸味」は敬遠しがちです。「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」の味の違いを知り、色々な食材を体験し、嗜好を獲得していくことが大切です。

触覚

子どもたちが無理なく食べることができる舌触り、固さ、大きさにすることで、食感を楽しんで食べることができます。また野菜を育てる、触れる、皮をむく等のお手伝いをするということも興味・関心をたかめられると思います。

聴覚

食材を煮たり、焼いたり、切る音。「おいしそうだね」「きれいな色だね」といった言葉がけ。食べた時に耳に響く音。これらが食事の時間を待つ喜びを生み、食事に集中して楽しく食べるために大切なことです。

嗅覚

食材・料理の香りは「食事開始」の合図のようなもの。においを嗅ぐと、唾液が分泌され、急に食欲がわきます。納豆などの強いにおいも、小さな頃から食べ慣れると気になりません。素材を活かした食事で、食材本来のにおいを覚えられるようにしましょう。

五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。食を楽しみながら生活をしていると「食べ物つながり」で楽しい思い出をたくさんつくることができます。「遠足で食べたお弁当がおいしかった」「夏祭りのかき氷が冷たくキーンとした」など、楽しい雰囲気の中で食べた物は、それ以降その食べ物を見た時に幸福な記憶として思い出されます。逆に嫌なことと結びついてしまうと、その食材が嫌いになってしまうことも…

五感を意識して毎日の食事を楽しんで、おいしく食べましょう！